

Was tun, wenn Sie COVID-19-Symptome haben, aber noch nie mit jemandem zusammen waren, bei dem COVID-19 diagnostiziert wurde?

Könnte ich COVID-19 haben?

Häufige [Symptome](#) von COVID-19 sind Fieber, Husten und Kurzatmigkeit. Weitere Symptome können Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und erneuter Geschmacks- oder Geruchsverlust sein. Wenn Sie diese Symptome haben, haben Sie möglicherweise COVID-19.

Sollte ich mich auf COVID-19 testen lassen?

Ja. Wenden Sie sich zwecks eines Tests an Ihren Arzt, falls Sie Symptome von COVID-19 haben oder wenn Sie jemandem mit bestätigtem COVID-19 ausgesetzt waren.

Nehmen Sie an einer Befragung zur öffentlichen Gesundheit teil.

Falls Ihr COVID-19-Test positiv ist, wird sich jemand aus dem öffentlichen Gesundheitswesen bei Ihnen melden; in der Regel per Telefon. Der Interviewer wird Ihnen helfen zu verstehen, was zu tun ist und welche Art von Unterstützung zur Verfügung steht. Sie werden Sie nach den Namen und Kontaktdaten von Personen fragen, mit denen Sie in letzter Zeit in engem Kontakt gestanden haben. Sie bitten um diese Informationen, damit sie sie wissen lassen können, dass sie möglicherweise ausgesetzt waren. Sie werden Ihren Namen nicht an enge Kontakte weitergeben, wenn sie sich an sie wenden.

Was soll ich tun, um zu verhindern, dass meine Erkrankung auf meine Familie und andere Menschen in der Gemeinde übergreift?

- **Bleiben Sie zu Hause, außer um medizinische Versorgung zu erhalten.**
 - Gehen Sie nicht zur Arbeit, in die Schule oder an öffentliche Orte. Vermeiden Sie die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Fahrgemeinschaften oder Taxis.
- **Distanzieren Sie sich von anderen Menschen und Tieren in Ihrem Zuhause.**
 - Bleiben Sie so weit wie möglich in einem bestimmten Raum und fern von anderen Menschen.
 - Nutzen Sie ein separates Badezimmer, falls vorhanden.
 - Tragen Sie in der Nähe anderer Personen eine Gesichtsschutz aus Stoff. Falls Sie keinen Gesichtsschutz tragen können, sollten andere Personen einen Gesichtsschutz tragen, wenn sie Ihren Raum betreten.
 - Beschränken Sie den Kontakt mit Haustieren und anderen Tieren im Krankheitsfall. Lassen Sie Ihre Tiere von einem anderen Mitglied Ihres Haushalts versorgen, falls möglich. Waschen Sie sich vor und nach dem Umgang mit Haustieren die Hände und tragen Sie nach Möglichkeit eine Gesichtsbedeckung, falls Sie sich um Ihr Haustier kümmern müssen. Siehe [COVID-19 und Tiere](#) für weitere Informationen.
 - Teilen Sie keine persönlichen Gegenstände mit Menschen oder Haustieren, einschließlich Geschirr, Trinkgläser, Tassen, Utensilien, Handtücher oder Bettwäsche.

- **Reinigen Sie oft Ihre Hände.** Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Verwenden Sie ein alkoholbasiertes Handdesinfektionsmittel, das mindestens 60 % Alkohol enthält, falls Seife und Wasser nicht verfügbar sind. Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht mit ungewaschenen Händen zu berühren.
- **Decken Sie Ihre Husten- und Niesanfalle mit einem Taschentuch ab.** Werfen Sie die benutzten Taschentücher weg und waschen Sie sich dann die Hände.
- **Reinigen Sie täglich „High-Touch“-Oberflächen** wie Theken, Tischplatten, Türklinken, Badezimmerarmaturen, Toiletten, Telefone, Tastaturen, Tablettts und Nachttische. Verwenden Sie ein Haushaltsreinigungsspray oder -tuch und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Etikett.

Beobachten Sie Ihre Symptome

Holen Sie sich sofort medizinische Hilfe, falls sich Ihre Symptome verschlimmern. Rufen Sie vor der Behandlung Ihren Arzt an und teilen Sie ihm mit, dass Sie COVID-19-Symptome haben. Legen Sie vor dem Betreten der Gesundheitseinrichtung einen Gesichtsschutz an, um die Verbreitung von Keimen auf andere Personen im Wartezimmer und in den Untersuchungsräumen zu verhindern.

Teilen Sie dem Einsatzpersonal mit, dass Sie COVID-19-Symptome haben, falls Sie einen medizinischen Notfall haben und 911 anrufen müssen. Legen Sie falls möglich einen Gesichtsschutz an, bevor der medizinische Notdienst eintrifft.

Wie lange muss ich mich isolieren?

1. Wenn Sie sich bestätigtes oder vermutetes COVID-19 haben und **Symptome haben**, können Sie die häusliche Isolation beenden, wenn
 - Sie sind seit mindestens 24 Stunden fieberfrei, ohne fiebersenkende Medikamente zu nehmen **UND**
 - Ihre [Symptome](#) haben sich verbessert **UND**
 - Seit dem ersten Auftreten Ihrer Symptome sind mindestens 10 Tage vergangen.
2. Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, aber **keine Symptome hatten**, können Sie die häusliche Isolation beenden, wenn:
 - Mindestens zehn Tage sind seit dem Datum Ihres ersten positiven COVID-19-Tests vergangen **UND**
 - Sie haben keine Folgeerkrankung gehabt.

Für [die COVID-19 haben oder bei denen der Verdacht besteht, dass sie COVID-19 haben](#), stehen weitere Leitfäden zur Verfügung.

Was ist der Unterschied zwischen Isolation und Quarantäne?

- **Isolierung** ist das, was Sie tun, wenn Sie COVID-19-Symptome haben oder positiv auf COVID-19 getestet wurden. Isolation bedeutet, dass Sie für den empfohlenen Zeitraum zu Hause und von anderen (einschließlich Haushaltsmitgliedern) fern bleiben, um die Ausbreitung von Krankheiten zu vermeiden.
- **Quarantäne** ist das, was Sie tun, wenn Sie mit COVID-19 in Kontakt gekommen sind. Quarantäne bedeutet, dass Sie für den empfohlenen Zeitraum zu Hause und von anderen Personen fern bleiben, falls Sie infiziert und ansteckend sind. Die Quarantäne wird zur Isolation, wenn Sie später positiv auf COVID-19 getestet werden oder Symptome von COVID-19 entwickeln.

Weitere Informationen und Materialien zu COVID-19

Bleiben Sie [über die aktuelle COVID-19-Situation in Washington](#), [die Bekanntmachungen von Gouverneur Inslee](#), [die Symptome](#), [wie es sich ausbreitet](#) und [wie und wann Personen getestet werden sollten](#), auf dem Laufenden. Weitere Informationen finden Sie in unseren [Häufig gestellten Fragen](#).

Das Risiko von COVID-19 ist nicht an Rasse, ethnische Zugehörigkeit oder Nationalität gebunden. [Stigmatisierung wird nicht dabei helfen, die Krankheit zu bekämpfen](#). Geben Sie richtige Informationen an andere weiter, um die Verbreitung von Gerüchten und Fehlinformationen zu verhindern.

Haben Sie Fragen zu COVID-19? Rufen Sie unsere Hotline unter **1-800-525-0127 an und drücken Sie #**. Geben Sie bei Dolmetschdiensten Ihre Sprache an, wenn der Anruf beantwortet wird. **Sprechzeiten der Hotline:** Montag-Freitag 6.00 bis 22.00 Uhr und am Wochenende 8.00 bis 18.00 Uhr. Wenden Sie sich bei Fragen zu Ihrer Gesundheit, den COVID-19-Tests oder den Testergebnissen an Ihren Arzt.

Rufen Sie 1-800-525-0127 an, um dieses Dokument in einem anderen Format anzufordern. Gehörlose oder schwerhörige Kunden rufen bitte 711 ([Washington Relay](#)) an oder senden eine E-Mail an civil.rights@doh.wa.gov.